

Gebakken rijst met worstjes

✘ Ingrediënten: 4 personen

- 400 gram volkorenrijst
- 1,2 liter water
- 1 blaadje laurier
- 4 worsten
- 2 rode uien
- 4 wortelen, in stukjes
- 1 courgette, in stukjes
- 1/2 knolselder, in blokjes
- 2 stengels lente-ui, fijngehakt
- 100 gram sugar snaps, in stukjes
- 3 eetlepels sojasaus
- wokolie
- peper – zout

✘ Bereiding:

1. Verhit een scheutje olijfolie in een pot op het vuur.
2. Voeg de rijst toe en laat even aanbakken.
3. Voeg vervolgens 1,2 liter water en een blaadje laurier toe.
4. Breng aan de kook en laat zachtjes pruttelen tot het water volledig weggekookt is en de rijst gaar is.
5. Snijd alle groentjes in stukjes.
6. Bak ze in een scheutje olie en kruid ze met peper en zout.
7. Snijd de worsten in stukjes en bak ze in de pan.
8. Voeg er de rijst aan toe en laat bakken op een hoog vuur.
9. Blus met sojasaus.
10. Meng nu de groentjes onder de rijst.
11. Verdeel over kommetjes.
12. Werk af met een takje groen.